



## Veganes „Hähnchen“ mit Süßkartoffeln

mit Karottensalat und Erdnüssen



30-40min



3-4 Personen

Tja, dank unseres Partners „The Vegetarian Butcher“ muss man keiner auf den Genuss leckerer „Hähnchenschnetzel“ verzichten: Knusprig gebraten und in einer köstlich-klebrigen Sweet-Chili-Glasur geht die vegane Alternative nämlich glatt als das Original durch! Serviert auf Süßkartoffeln aus dem Ofen mit veganer Limetten-Mayo, dazu ein Wildkräutersalat mit Karotte und knackigen Erdnüssen – fertig ist der Feel-good-Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise<sup>10,12</sup>
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel<sup>6</sup>
- 100g Wildkräutersalat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 64.2g, Eiweiß 23.4g



### 1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** längs halbieren und in ca. 2cm dicke Spalten schneiden. Die **Süßkartoffeln** mit 2-3TL Olivenöl sowie 1TL Salz vermengen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen im Ofen 25-30Min. goldbraun backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



### 4. Chilisauce vorbereiten

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1-2EL Wasser verrühren.



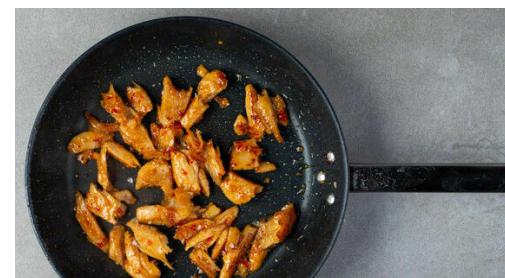
### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



### 3. Limetten-Mayo anrühren

Die **vegane Mayonnaise** mit **2EL Limettensaft** verrühren.



### 5. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. Anschließend die **Sweet-Chili-Sauce** dazugeben und 1/2-1Min. mitbraten, bis die **Sauce** etwas eingedickt und das **Veggie-Fleisch** vollständig davon bedeckt ist. Mit Salz abschmecken.



### 6. Salat mischen

Den **Wildkräutersalat**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit **2EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen. Die **Süßkartoffeln**, das **Veggie-Fleisch** und den **Salat** auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. Die **Limetten-Mayonnaise** dazu reichen.